

## Da bismo znale što u seksu želimo, najprije moramo znati što ne želimo

*Ovu bih temu različito obradila u svojim dvadesetima, u tridesetima i danas. Radi se o tri posve drukčije perspektive. Kako sam sazrijevala, tako su mi iskustva nudila nova seksualna saznanja i mudrije stavove o tome kakav seksualni život želim*

Od svojeg prvog spolnog odnosa na 17. rođendan i tijekom svojih 20-ih nisam bila sigurna što točno želim u seksu jer sam do tad uglavnom masturbirala i tako postizala orgazme. Ulazak u seks, priznajem, bio mi je prilično zbunjujuć, samim time što nisam točno imala pojma o onome što u seksu NE želim. Sve se događalo po nekoj inerciji. Okvirno sam htjela dečka koji će me romantično voljeti, a za seks nisam previše marila jer sam se znala zadovoljiti sama. Seks sam češće imala zbog njega nego zbog sebe, ali sam pritom bila iskreno voljena pa nije bio problem udovoljavati mu.

Kako sam, uostalom, mogla išta znati o vlastitim seksualnim preferencijama kad većina roditelja s mojom generacijom klinaca, pubertetlija i adolescenata uopće nije razgovarala o seksu, a o seksualnoj edukaciji u školama da ne govorimo (vrlo je slično, zapravo i danas). Definirati žensku seksualnost nisam mogla ni iz medija jer je tamo prikazivana nerealno, "uljepšano" te prezentirana isključivo kroz domenu zabave, a ne zdravog psiho-fizičkog stanja žene.

### **Kako definirati što u seksu ne želimo?**

Sve smo mi, odrastajući, svaka na svoj način, počele definirati vlastita seksualna htijenja. Neke žene brzo napreduju u samospoznaji što u seksu nipošto ne žele, neke su u tome spore, a neke si to nikad ne definiraju. Potonjima nije jednostavno jer vuku obrasce ponašanja od majki, baka i pretkinja općenito, a znamo da su one uvelike bile zaogrnutе plaštom patrijarhata.

Ne želite ono što vam donosi imalo nelagode i u tom je slučaju dobro to partneru komunicirati. Evo primjera. Vaš partner ima fetiš na čipkasto donje rublje i haltere pa voli da to obučete što češće prije ili tijekom seksa jer je njemu time seks uzbudljiviji. Međutim, vi osobno više volite pamučno donje rublje i takvo najčešće nosite jer se u njemu najbolje osjećate. Kad se obučete poput Victoria Secret modela, naprosto se ne osjećate kao vi. Kad ste napaljena, volite se skinuti gola i nisu vam potrebne predigre

koje uključuju čipku i sve što odudara od obične svakodnevice. To je znak da postoji mogućnost da će vaš partner svoj fetiš povremeno upražnjavati na drugim mjestima poput porno stranica, a možda će mu zapeti za oko i stvarne žene za koje sazna da to vole. Tada postoji i veća mogućnost za preljub s njegove strane, ali to je već etička kategorija o kojoj ćemo nekom drugom prilikom, s važnom napomenom da se preljubi ne događaju ako parovi kvalitetno komuniciraju.

Definirati što u seksu ne želimo možda je najbolje vizualiziranjem. Ako ste upravo osvijestila da to još ne znate, predlažem pisanje popisa. U natuknicama napišite što vam smeta i nikad nemojte raditi ono što bi se kosilo s tim. Mnoge žene rade kompromise i nalaze muškarce koji ih posve ne privlače, ali im omogućuju financijsku stabilnost, kvalitetno prijateljstvo ili nešto treće. Moj je moto od početka - najprije prihvatite činjenicu da zaslužujete čitav paket, a onda ne idite ispod toga.

Ako pak trenutno imate seksualnog partnera s kojim činite stvari koje vam nisu posve ugodne ili ih uopće ne činite, predlažem da nađete novog. (Znam da zvuči drastično, ali vaša sreća trebala bi vam biti na prvom mjestu, plus život je samo jedan i prođe brzo.) Ako vam to ne dolazi u obzir jer ste u braku (ili dugogodišnjoj vezi), imate djecu i ne želite razvod, onda iskreno komunicirajte. Ako se vama ne sviđaju njegove seksualne preferencije ili on ne simpatizira vaše, razmotrite mogućnost otvorenog braka ili veze.

Vrlo je važna stvar da, prije nego što uđete u brak, naučite otvoreno seksualno komunicirati. To ne znaju svi jer ih nitko nije učio. Najednom se nađete u petoj ili desetoj godini braka i shvatite da osobu s kojom ste ušli u brak seksualno uopće ne razumijete. Zašto? Možda zato što se netko od vas dvoje promijenio, a možda naprosto zato što ste u startu stvorili idealnu sliku o njemu, umjesto u većoj mjeri s njim komunicirali i upoznali ga.

### **Savjeti za novopečene parove**

Da biste kvalitetno i bez velikih trzavica s partnerom rasli na svim razinama, uključujući seksualnu, potrebno je tome se posvetiti i truditi. Pretjerani trud, zapravo, neće ni biti potreban ako ste naši nekoga tko vam se stvarno sviđa. Međutim, ako partneri imaju mjesece seksualne nekomunikacije, tada je vjerojatno da će jedan od njih razviti nove vlastite obrasce seksualnih aktivnosti ili u tom razdoblju komunicirati s drugim ljudima. Svaki put kad mi se u Seksotekin inbox javi neki muškarac u želji za komunikacijom, uvijek najprije pomislim da nema osobu s kojom može o svemu razgovarati i to mi bude tužno.

Prije tri godine napisala sam kolumnu pod nazivom "Libido određuje pravila igre" (<https://seksoteka.eu/marina-krleza-libido-odreduje-pravila-igre/>) u kojoj sam objasnila da je jednaka ili slična naglašenost libida kod parova koji su u vezi ili braku gotovo

presudna za kvalitetu odnosa na svim razinama.

Kako posve autentično stupiti u vezu? Osobno se zalažem za to da bismo se, prije nego što prvi put stupimo s nekim u seksualni odnos, trebali testirati na spolne bolesti da kasnije ne dođe do neugodnih iznenađenja s povjerenjem, seksualnom prošlošću i sličnim. Ljudi ulaze u spolne odnose bez prethodnih saznanja ima li njihov potencijalni partner(ica) ureaplazmu, mikoplazmu, kandidu, HPV i sve ostalo jer te bakterijske i virusne pojave nisu rijetke. Također bismo s partnerom trebali porazgovarati o međusobnim seksualnim navikama i preferencijama. Netko voli analni seks, netko ga ne voli. Netko obožava primati oralni seks, međutim ako ga druga strana ne voli davati, nećete uvijek biti zadovolj(e)ni. U posljednje vrijeme, kad razgovaram s ljudima, pogotovo mlađima od 30 godina, ostajem zatečena koliko malo njih radi te dvije stavke - testiranje i posve otvorenu komunikaciju.

Imajte u vidu da sami stvaramo vlastitu vezu, brak, seksualnu realnost. Sve to je odraz našeg stanja svijesti, informiranja, znanja i komunikacije. Ako smo u vezi seksualno nesretni, u tome su sudjelovale dvije strane. Ako vam se ne sviđa način na koji voljena osoba s vama komunicira i gradi vezu, tada vam predlažem da završite tu priču i krenete dalje. U našem je društvu često problem to što ljudi nemaju hrabrost na neko vrijeme ostati sami, definirati si što točno žele i tada se otvoriti za novu osobu u životu. Svi zaslužujemo nekoga s kim će nam život biti lakši i uzbudljiviji.

### **Kako znati što točno seksualno želimo?**

Imaginacijom. Ako ga još nemate, zamislite idealnog seksualnog partnera. Pod "idealnog" mislim na "u većini stvari prilagođenog vama", da vam služi za zadovoljstvo. Ako ga ne znate definirati na prvu, predlažem da sastavite isti onakav popis karakteristika, ali ovaj put onih koje želite kod budućeg partnera.

Što točno želim u seksu osvijestila sam si početkom 30-ih i nije se promijenilo do danas. Kad sam u vezi, želim puno seksa, a kad nisam u vezi, treba mi puno masturbacije. Evo nekoliko karakteristika koje tražim u muškarcu. Osobno volim frajere s naglašenim libidom, koji iznimno vole seks i uživaju u njemu. Volim da su seksualno maštoviti i otvoreni. Volim mršave muškarce i ne volim visoke muškarce (super mi je kad je neznatno viši od mene, a ja sam 171 cm). Volim da podržava sve seksualne orijentacije i da je dobar po prirodi. Ljudska mi je dobrota, naime, neizmjereno seksualno uzbudljiva. Ne pale me manipulatori, korumpirani muškarci, lažovi, egotriperi, oni koji iskorištavaju ljude na ikoji način. Ne pale me ni muškarci koji ne brinu o zdravlju i prehrani.

Učestalo mijenjanje partnera i seks bez ljubavi sam probala, ali usrećivao me je samo tjelesno, nimalo emotivno i duhovno. Zbog toga danas nimalo ne žalim jer mi je upravo to u tim trenucima trebalo, ali danas mi više ne dolazi u obzir.

## **Neke žene samo glume da znaju što žele**

Postoje žene koje misle da znaju što žele, ali zapravo ne znaju. Po čemu se to može zaključiti? Po tome što su nesretne u vezi i nemaju zadovoljavajuć seksualni život. Zato pribjegavaju raznim artificijelnim alternativnim ponašanjima koje njihovim partnerima, bližnjima i društvu djeluju kao da je sve u redu, a u sebi su nesretne i zabrinute. Neke su takve zato što ne znaju da može biti bolje, dok druge misle da to ne zaslužuju. Pozivam takve žene da se probude i ako trebaju pomoć, neka najprije nađu osobe koje će ih razumjeti, a onda i stručnu pomoć jer potražiti savjet psihologa nije sramota. Zašto da glumimo da nam je dobro ako nije? Zato što se to od nas očekuje? Zašto da šutimo i o tome da u krevetu ne dobivamo sve što nam treba?

Hajdemo razmotriti činjenicu zašto neke žene glume orgazme. Ponajprije zato što nisu sigurne što u seksu žele. Neke pak glume zato da dobiju ono što žele, bez obzira na to što ih to neće cjelovito i dugoročno usrećivati. Slična je stvar, uostalom, s muškarcima. Kad od nekoga želimo nekakvu korist, tada mnogi moralno-etički stavovi padaju u vodu i počinjemo raditi iznimke. Nadalje, žene glume i zato da bi dokazale sebi, a onda i drugima da vrijede, da zadovoljavaju standarde koje su im nametnuli marketing i pop kultura, o čemu sam pisala u prošloj kolumni:

[https://www.femina.hr/clanak/index/r/6/c/8970/se/ljubav-seks\\_koliko-smo-seksualno-iskrene-prema-sebi-partneru-i-svijetu](https://www.femina.hr/clanak/index/r/6/c/8970/se/ljubav-seks_koliko-smo-seksualno-iskrene-prema-sebi-partneru-i-svijetu). Kad je žena nezrela i nije osvijestila što ju istinski seksualno uzbuđuje, ona postaje manipulatorica. Vrlo slično događa se ženama kojima je materijalna korist važnija od seksa i vlastitog psiho-fizičkog zdravlja.

Osobno u protočnu energiju i iskrenost ne samo da vjerujem, nego ju i živim u svim vrstama odnosa. Zato u životu ne moram kalkulirati niti ikim manipulirati, a to, dugoročno, isključivo meni olakšava stvari. Na kraju dana ostajemo same sa sobom u svoja četiri zida. Imajte u vidu da poslovi, ljubavi i seksualni partneri u životu dolaze i odlaze. Jedina osoba s kojom ostajete zauvijek ste - vi. Zato je važno zapitati se - volim li se upravo takvu kakva jesam? Jesam li definirala što jesam i što točno želim da bih se upravo takva mogla kvalitetno davati svijetu i živjeti svoje autentično "ja"?

**Piše: Marina Krleža; photo: Ivan Brezovec**

**Web stranica: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)**

**Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>**